



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



MundoMayor®
Conectando Generaciones

Seminarios Profesionales

PSICOLOGÍA POSITIVA. ALGUNAS FORTALEZAS PERSONALES

Dra. Virginia Jiménez Rodríguez
Facultad Trabajo Social
Mailto: vijimene@ucm.es
Octubre 2019



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID



MundoMayor®
Conectando Generaciones

ÁREAS DE ESTUDIO

- **Virtudes y fortalezas.**
- Optimismo.
- Resiliencia.
- Flow (Fluir).
- Felicidad/Bienestar psicológico.
- Creatividad.
- Humor-Risa.
- Inteligencia Emocional.

LAS FORTALEZAS...

- Son aquellos aspectos psicológicos donde se manifiestan las *virtudes*.
- Pertenecen al ámbito moral y se consideran rasgos de personalidad del individuo.
- Se presentan en distintas situaciones y a lo largo del tiempo.
- La evolución de las fortalezas se desarrolla durante los primeros seis años de vida.

LAS FORTALEZAS HUMANAS

SABIDURÍA

Creatividad

Curiosidad

Apertura de mente

Deseo de aprender

Perspectiva

CORAJE

Valentía

Persistencia

Integridad

Vitalidad

HUMANIDAD

Amor

Amabilidad

I. Social



CUESTIONARIO VIA:

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>

LAS FORTALEZAS HUMANAS

JUSTICIA

Civismo

Ecuanimidad

Liderazgo

TEMPLANZA

Capac. Perdonar

Humildad

Prudencia

Auto-regulación

TRASCENDENCIA

Apreciar belleza

Gratitud

Esperanza

Humor

Espiritualidad

LLEVA A LA CONCIENCIA CÓMO UTILIZAS TUS FORTALEZAS

Una vez identificadas, ¿utilizas tus fortalezas características?

¿Cómo? (Pareja, amistades, trabajo, familia, entorno en general)

¿Con qué frecuencia?

¿Cómo has aplicado tus fortalezas en el pasado? ¿Qué sucedió?

¿Eras consciente de que tenías ese “don”?

¿Qué puedes hacer para utilizar tus fortalezas principales de otra manera a como lo haces habitualmente?

DIFICULTADES PARA RECONOCER TUS FORTALEZAS CARACTERÍSTICAS

- Puede que no las “veas” porque las das por supuestas.
- Puede que tengas un rol asumido que no se ajusta a tus fortalezas.
- Puede que creas parecer arrogante si las demuestras.
- Puede que no veas de qué manera contribuyen a que tengas una vida más plena.

LAS FORTALEZAS EN ALGUNOS ÁMBITOS DE LA VIDA

- FORTALEZAS y recuperación de enfermedades.
- FORTALEZAS en el trabajo.
- FORTALEZAS en la vida amorosa.

LAS FORTALEZAS Y LA RECUPERACIÓN DE ENFERMEDADES

- Estudios con pacientes que se han recuperado de una enfermedad muestran que una serie de fortalezas influyen en el aumento de la satisfacción con la vida:
 - Enfermedad física. FORTALEZAS: valentía, amabilidad y generosidad; y sentido del humor.
 - Trastorno psicológico. FORTALEZAS: apreciación de la belleza y la excelencia; y deseo de aprender.

LAS FORTALEZAS EN EL TRABAJO

Dependiendo del tipo de trabajo y el área de intervención, las fortalezas que más influyen en el aumento de la satisfacción con la vida varían:

- En general, para las ciencias sociales, las fortalezas que tienen que ver con las virtudes denominadas “Justicia” y “Humanidad” son las que más probabilidad tienen de correlacionar positivamente con el bienestar

JUSTICIA	HUMANIDAD
Civismo	Capacidad de amar y ser amado/a
Ecuanimidad	Amabilidad y generosidad*
Liderazgo	Inteligencia Social

*Estudiantes de 1º grado de Trabajo Social en la UCM.

LAS FORTALEZAS EN EL TRABAJO

Una vez identificadas tus fortalezas características, céntrate en las 5-6 primeras e intenta ponerlas en práctica todos los días durante tu jornada laboral.

Reorienta, si es necesario y puedes hacerlo, el trabajo para utilizarlas en mayor medida.



LAS FORTALEZAS EN EL TRABAJO

Ten en cuenta que:

- . Poner en práctica tus fortalezas en el trabajo genera emociones positivas no solo a ti sino también a las/os compañeras/os con las/os que trabajas.
- . Las emociones positivas están relacionadas con una alta productividad, escasa renovación de plantilla y elevada lealtad.
- . Utilizar tus fortalezas características con mayor frecuencia aumenta la satisfacción y una actividad rutinaria se puede transformar en vocación.

La clave está en encontrar un trabajo que te satisfaga.

LAS FORTALEZAS EN LA VIDA AMOROSA

Las relaciones estables son uno de los factores más poderosos que influyen en la felicidad.

Las relaciones funcionan mejor cuando son un vehículo de nuestras fortalezas.

Estudio de Gottman (1999). Concluye que los matrimonios mejorarán con el paso del tiempo si dedican 5 horas o más semanalmente a su pareja en:

- . Despedidas.
- . Reuniones.
- . Cita semanal.
- . Demostraciones de admiración y afecto.

LAS FORTALEZAS EN LA VIDA AMOROSA

El buen carácter hace que las relaciones de cualquier tipo sean posibles, más que el atractivo físico y el logro profesional.

Fortalezas que buscamos en la pareja: sentido del humor, amabilidad, curiosidad, entusiasmo y capacidad de amar y ser amado.

Para que la pareja “funcione de manera muy feliz” debe haber, al menos, un optimista, y uno de los dos debe tener la gratitud entre sus primeras fortalezas.

Utiliza tus fortalezas para reforzar tu relación.

FORTALEZAS Y BIENESTAR

- Según algunos estudios todas las fortalezas están asociadas con la satisfacción con la vida, pero unas más que otras.
 - Las más asociadas son: vitalidad y entusiasmo, curiosidad, amor, esperanza y gratitud.
 - Las menos asociadas son: humildad, apreciación de la belleza, creatividad, apertura de mente y deseo de aprender.
- La satisfacción no es causa de las fortalezas sino inherente a su práctica.

ALGUNAS FORTALEZAS...

APRECIACIÓN DE LA BELLEZA



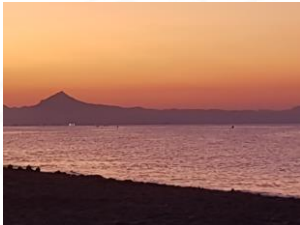
Templo de Debod. Madrid



Calles de Madrid



Observar el entorno tanto natural como artificial y disfrutar de él.



Playa de las Marinas
Dènia. Alicante



APRECIACIÓN DE LA BELLEZA

Capacidad para experimentar éxtasis, elevación o admiración ante la belleza, ya sea en el arte, la música, la naturaleza o en las habilidades, cualidades y acciones morales de las personas.

APRECIACIÓN DE LA BELLEZA

Las personas que tienen esta fortaleza encuentran **más alegría** en la vida diaria, más formas de encontrar sentido en sus vidas y de **conectar profundamente con otras personas**.



APRECIACIÓN DE LA BELLEZA

Experiencias derivadas de esta fortaleza parecen “reprogramar” a las personas, volviéndolas **más prosociales** y menos preocupadas por la riqueza material, la reputación y otras preocupaciones cotidianas.



Parque del Oeste.
Madrid.



Parque del Oeste
Madrid



APRECIACIÓN DE LA BELLEZA



¿Apreciamos realmente la belleza?



Queda Prohibido

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber que hacer,
tener miedo a tus recuerdos...

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres,
Abandonarlo todo por miedo,
No convertir en realidad tus sueños...

Queda prohibido no intentar comprender
a las personas,
pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha...

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que te necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita.

Queda prohibido, no buscar tu felicidad
no vivir tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual...

Pablo Neruda

Por un 2008, donde cada uno logre,
avanzar en sus metas personales,
laborales y con salud.

APRECIACIÓN DE LA BELLEZA

Contempla la naturaleza (arte) con la mente abierta y déjate inspirar.

Presta atención a la belleza que hay en lo ordinario.

Piensa en situaciones que te hayan generado emociones de asombro.

Organiza tu rutina de forma que haya más oportunidades de experimentar sobrecogimiento.



Parque del Oeste
Madrid

CURIOSIDAD



¿Saxofonista o mujer?

Tener interés y encontrar fantásticos todos los temas y asuntos que te rodean.

CURIOSIDAD

La curiosidad está asociada a:

- Emociones positivas.
- Vitalidad.
- Bienestar.
- Esperanza.
- Optimismo.



CURIOSIDAD

- Incluso ciertas formas menos nobles y elevadas de curiosidad (cotilleo) mantienen la implicación del individuo con su entorno.
- El desinterés por lo que ocurre a nuestro alrededor está asociado a formas graves de patología.
- Es un **antídoto contra el aburrimiento**. Éste está asociado con las emociones negativas, la atención centrada en uno mismo, la insatisfacción laboral y la sintomatología física. El aburrimiento se atribuye a situaciones de estimulación inadecuadas.



“Es ridículo obsesionarse con el envejecimiento. Mi cerebro es mejor ahora que cuando era joven. Es verdad que veo mal y oigo peor, pero mi cerebro ha funcionado siempre bien. Lo fundamental es **tener activo el cerebro, intentar ayudar a los demás y mantener la curiosidad por el mundo.**”

Rita Levi-Montalcini (2008).

CURIOSIDAD

“Mantén tu cerebro ilusionado, activo, hazlo funcionar y nunca se degenerará.”



“La clave es mantener **curiosidades**, empeños, tener pasiones...”

Neuróloga italiana con ascendencia judía.

Muere en el año 2012 con 103 años.

Premio Nobel de Medicina en 1985.

Creadora del Instituto Europeo de Investigación Cerebral y de la Carta de los Deberes Humanos.

CURIOSIDAD



Rompe tus rutinas y haz cosas nuevas.

¡Viaja y conviértete en un/a explorador/a!

Observa lo que te gusta, investiga y conviértete en un/a “experto/a” de ello.

GRATITUD



Sentirse agradecido por lo que sucede positivo alrededor y expresarlo.

GRATITUD



“La mayor ingratitud es no reconocer que se nos está dando más de lo que se nos debe.” (Santo Tomás de Aquino)

Sentimiento de agradecimiento y alegría al recibir lo que uno percibe como un obsequio, ya sea material o inmaterial, como un momento de paz provocado por la naturaleza.

GRATITUD

- Ser conscientes de lo positivo que tenemos, valorarlo y agradecerlo, nos hace sentirnos afortunados/as.
- La práctica de la gratitud supone **centrarse en el presente**: en apreciar tu vida como es hoy y lo que la ha hecho así.
- Expresar gratitud es mucho más que decir “gracias”.
- Cuanta más predisposición a la gratitud tenga una persona, menos probabilidades tendrá de estar deprimida o preocupada, o de sentirse sola, envidiosa o neurótica.

GRATITUD

“Es de bien nacido ser agradecido.”

(Refranero español)

Asegura **reciprocidad en la interacción humana**.

Funciona como un barómetro moral y motiva y refuerza la conducta.

Las expresiones de gratitud son vitales para el éxito en las relaciones de pareja.



GRATITUD

• Estrategias para practicar la gratitud:

- Diario.
- Carta.
- Visita.
- Meditación.
- Recuerda situaciones negativas en tu pasado y trata de agradecer los aspectos positivos.



SENTIDO DEL HUMOR

HUMOR: todo aquello que puede provocar risa (y el sentimiento que lo subyace). Cualquier estímulo que provoque risa (chiste, broma, cosquillas, situaciones absurdas,...)



RISA: “emoción positiva caracterizada externamente por una expresión facial fácilmente reconocible acompañada por carcajadas (transcritas al castellano como ja-ja o je-je), por unos movimientos corporales característicos (del abdomen, hombros,...) y por unos procesos neurofisiológicos concretos (cambios respiratorios y circulatorios, activación del sistema dopaminérgico,...); internamente se caracteriza por una sensación subjetiva reconocible y de carácter placentero” (Jáuregui, 2008, p. 286).

La risa es la expresión de una emoción concreta o la misma emoción, y la causa de la risa es el humor.

SENTIDO DEL HUMOR

SONRISA



Rictus específico en la cara donde la comisura de los labios se eleva.

SONRISA AUTÉNTICA O GENUINA. SONRISA DUCHENNE

Implica a musculatura que inerva la boca y los labios y a los orbiculares de los ojos. Se produce de forma involuntaria ante una emoción.

La sonrisa en la que solo hay movimiento de boca y labios es falsa.

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

MundoMayor®
Consultoría generacional



sonrisa social

sonrisa auténtica

<https://www.analisisnoverbal.com/el-test-de-las-sonrisas/>

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

MundoMayor®
Consultoría generacional



SENTIDO DEL HUMOR

ESTILOS DE HUMOR POSITIVOS	ESTILOS DE HUMOR NEGATIVOS
Humor afiliativo Bromear y compartir el humor con otras personas	Humor agresivo Burlarse de los demás
Humor autoafirmante Tener una perspectiva humorística sobre la vida	Humor autodestructivo Ridiculizarse a uno mismo para "caer bien" a los demás.

Rod Martin (2008) es el investigador que ha clasificado los estilos de humor



SENTIDO DEL HUMOR

SALUD MENTAL



La risa tiene un efecto analgésico.

Reduce el estrés y las emociones negativas.

El humor positivo se asocia con mejor salud mental.

Eleva el estado de ánimo.

Potencia la creatividad.

SENTIDO DEL HUMOR



SALUD FÍSICA

FAKE NEWS

1 minuto de risa = 10 minutos ejercicio.

La risa tiene un efecto curativo.

Quien ríe más, vive más.

SENTIDO DEL HUMOR



EFFECTOS COGNITIVOS Y SOCIALES

Las emociones positivas (incluye la risa):

- . Potencian el pensamiento flexible y creativo.
- . Amplían la atención.
- . Mejoran la toma de decisiones.
- . Aumentan la motivación (en tareas con sentido).
- . Potencian la cercanía social (si se comparte).
- . Provocan complicidad si se ríe con alguien.
- . Producen mayor generosidad.

BENEFICIOS DEL BUEN HUMOR-RISA

- Reduce la tensión, el estrés, la agresividad y la depresión.
- Es pedagógico. El niño y la niña aprenden el doble sentido que tiene el lenguaje (sobre todo el castellano).
- Libera endorfinas (hormona de “la felicidad”).
- Desarrolla pensamientos creativos y habilidades de comunicación (función social).



Mejora la calidad de vida

Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una *terapia absoluta que cure por sí sola sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad*

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

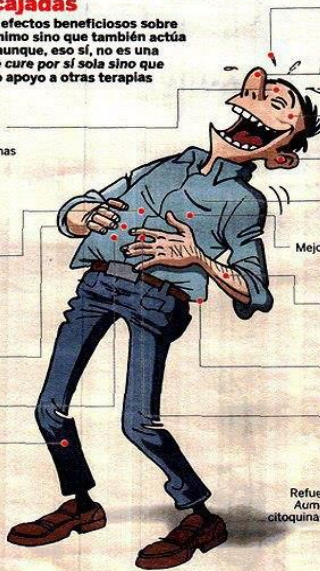
Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés



Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión

J. L. Montero / LA RAZÓN

DESARROLLAR EL SENTIDO DEL HUMOR

Cuento por palabras:

- “Dar de comer a un hipopótamo”.
- “Robar un banco”.



“Afortunadamente”



AFORTUNADAMENTE...

- Efectivamente, esta muela habrá que sacarla.
- Tu coche no arranca.
- La máquina de la tienda no acepta tu tarjeta de crédito.
- ¡Sorpresa! Son trillizos.
- Tu casa está invadida por cucarachas.
- Han cancelado nuestro vuelo al Caribe.
- Oye, hay una serpiente en el trastero.

“La vida es demasiado importante como para tomársela en serio”.
Oscar Wilde.

¿ALGUNA PREGUNTA?



Para terminar..., unas risas: <https://www.youtube.com/watch?v=8pLi57wn0m0>



gracias

POR VUESTRA ATENCIÓN

Dra. Virginia Jiménez Rodríguez

Facultad Trabajo Social

Mailto: vjimene@ucm.es